|  |  |
| --- | --- |
| День недели | Группы НП-1, НП-2, НП-3 |
| Понедельник | - шпагат 2мин.;  - пресс 3х10 раз (подъем туловища);  - отжимание 3х10 раз. |
| Вторник | - гимн. мост 2х30мин.;  - отжимание 2х10мин;  - теория: повтор названий бросков 5-4 кю на японском языке. |
| Среда | - шпагат 2-3 мин.;  - стойка на лопатках 30-40мин.;  - наклоны с выпрямленными ногами на полу (касание лодонями);  - теория: повторение названий удержаний 5-4 кю |
| Четверг | - «Бабочка», «Лотос», ноги за голову 2-3мин.;  - пресс (подъем ног) 3х10 раз;  - подтягивание в висе на переклад. 3х5 или сгибание разгибание рук в упоре лежа 3х20;  - теория: обозначение частей тела на японском языке (интернет). |
| Пятница | - комплекс гимнастики дзюдо в стойке 3-5 мин.;  - перенос веса тела с ноги на ногу 2х15 раз;  - пресс (подъем туловища) 2х15раз;  - прогибы туловища (лежа на животе) 2х15раз;  - подтягивание или отжимание 3х15раз. |
| Суббота | - комплекс гимнастики дзюдо в стойке 2-3 мин.;  - шпагат 2 мин.;  -гимнастический мост;  теория: повтор истории дзюдо (основатель дзюдо, год основания дзюдо, кодекс чести дзюдоиста). |

**План самостоятельных тренировок по дзюдо**

**План самостоятельных тренировок по дзюдо**

|  |  |
| --- | --- |
| День недели | Группы НП-4, ТЭ-1, ТЭ-2 |
| Понедельник | **-** гимнастика дзюдо 10мин.;  - приседания 3х30 раз отдых 1мин.;  - пресс/спина 3х25 раз отдых 1 мин.;  - отжимания 5х25 раз отдых 1 мин.;  - шпагат 5мин., лотос; |
| Вторник | **-** гимнастика дзюдо 10мин.;  - пистолетик 3х10 раз отдых 1мин. (на каждой ноге);  - подъемы ног 2х10 раз отдых 30 сек.;  - подтягивания 4х30 сек. отдых 2 мин. (любым хватом);  - гимнастический мост, стойка на лопатках, шпагат 5-7 мин; |
| Среда | **-** гимнастика дзюдо 10мин.;  - работа с резиновым эспандером 30мин. (отжимания в упоре лежа, сгибание и разгибание рук на бицепс, сгибание и разгибание рук вверх);  - теория: повтор жестов орбитра на татами (интернет). |
| Четверг | **-** гимнастика дзюдо 10мин.;  - выпрыгивания из приседа вверх (или приседания на передней части стопы) 3х15 раз отдых 1 мин.;  - подъемы туловища 3х15 раз отдых 1мин.;  - гиперэкстензия 3х15 раз отдых 1 мин.;  - отжимание на одной руке 3х10 раз отдых 1 мин.;  - гимнастический мост, шпагат, лотос, со стойки на мост и обратно 10 мин. |
| Пятница | - гимнастика дзюдо 10 мин.;  - имитация приемов 10 мин.;  - «стульчик» 3х от 1 до 3 мин. отдых 1,5 сек. -2мин.;  - «планка» на локтях 3х от 1 до 3 мин. отдых 1,5 сек.- 2мин.;  - подтягивания 5х30 сек. отдых 2 мин. (любым хватом);  - теория: просмотр Чемпионата мира по дзюдо 2014г. в г. Челябинск. |
| Суббота | - гимнастика дзюдо 10 мин.;  - упражнения на гибкость;  - комплекс силовой подготовки по круговой схеме: 1. отжимания  2. приседания  3. пресс «Книжка»  4. отжимания на гимнастическом мосту  (3 круга по 10 раз, отдых между кругами 1 мин.);  - теория: повтор 30 пунктов за что дают замечание «шидо» в новых правилах от 06.02. 2020. |